

05/09 14:00hs Painel

**RELAÇÃO ENTRE O VALOR PERCENTUAL DA DEFAZAGEM ENTRE AS FORÇAS, EXTENSORA E FLEXORA, DE MEMBROS INFERIORES EM SEDENTARIOS.**

Sheila de Abreu Magalhães e Cintia Couto Rocchi  
Academia de Ginástica Pórtas e Postura-S.P. - S.P.  
Brasil

Com o aparecimento das academias de musculação e a grande utilização dos aparelhos de halteres fica latente que, um trabalho científico sobre essa matéria é imprescindível. O objetivo inicial deste trabalho é avaliar o valor percentual (VP) da defazagem entre as forças extensora (FE) e flexora (FF) de membros inferiores em sedentários de ambos os sexos de diversas faixas etárias (F) entre 13 e 60 anos, em função da idade, peso e altura, a partir do teste de força máxima da sa romana. Os dados resultantes de estudos preliminares, num conjunto de "n" indivíduos, estão resumidos na tabela abaixo:

Sexo	N	F(anos)	VP(%)	FE(kgf)	FF(kgf)
Fem.	56	13 a 55	156	24	17
Masc.	35	13 a 48	120	35	30

Conclui-se poisa, que tanto no sexo masculino quanto no feminino há uma forte tendência da FE ser maior que a FF.

Posteriormente serão analisadas amostras em teste com a utilização dos VP de cada faixa a aplicação dos mesmos num trabalho de desenvolvimento das forças FE e FF.

**COMPARAÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÉNIO ATRAVÉS DE METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DIRETA E INDIRETA EM ESTEIRA ROLANTE E PISTA**

Keila Elizabeth Fontana  
CEMDE - Brasília - DF

Com o objetivo de comparar o consumo máximo de oxigênio ( $\dot{V}O_2$  máx) em metodologias de teste direto e indiretos, em esteira rolante e pista, vinte e dois atletas de ambos os sexos da modalidade de atletismo, foram avaliados nos seguintes testes: a) teste de corrida dos 12 minutos ou teste de Cooper; b) teste indireto em esteira rolante segundo a metodologia de Bruce; c) teste direto em esteira rolante, segundo a metodologia de Bruce com determinação da concentração dos gases expirados. Diferenças estatisticamente significantes foram encontradas entre as médias dos  $\dot{V}O_2$  máx indiretos comparados ao direto. Os valores médios do  $\dot{V}O_2$  máx e seus desvios padrões foram  $56.8 \pm 9.7$  (direto),  $53.8 \pm 8.5$  (Cooper) e  $52.5 \pm 6.8 \text{ ml}(\text{kg} \cdot \text{min})^{-1}$  (indireto Bruce). Coeficientes de correlação linear de Pearson da ordem de 0.87 e 0.86 foram encontrados entre  $\dot{V}O_2$  máx medido diretamente e os consumos máximos de oxigênio estimados pelo teste em esteira rolante, segundo a metodologia de Bruce e pelo teste de corrida dos 12 minutos ou teste de Cooper, respectivamente.

05/09 14:00hs Painel

**TESTE DE COOPER EM ESCOLARES**

João E. Ferreira, Valdir Palma, Francisco J. F. Leal, Carlos A. P. Tleurz, Silvana de C. S. Reis.  
FAC. INTEGRADAS DE GUARULHOS - Guarulhos - S.P. - Brasil

Este trabalho teve como objetivo, avaliar a potência aeróbica através do teste de COOPER em escolares com idades variáveis de 11 a 15 anos. O trabalho foi realizado na forma de se verificar a existência de algumas diferenças dos grupos masculinos e feminino, quanto aos resultados obtidos com a aplicação do teste. O método utilizado foi o método proposto pelo Dr. COOPER, que é a utilização das tabelas de classificação, após comparação feita com os resultados obtidos durante o teste. Os resultados obtidos foram os seguintes:

Grupo Masculino	Grup Feminino
Idade mts. percor.	Classif.
11 X 2440 m.	Bom
12 X 2218 m.	Prazo.
13 X 2260 m.	Razo.
14 X 2495 m.	Bom
15 X 2670 m.	Bom
Idade mts. percor.	Classif.
11 X 2100 m.	Prazo.
12 X 2230 m.	Bom
13 X 2364 m.	Bom
14 X 2545 m.	Bom
15 X 2610 m.	Bom

Baseado nestes resultados foi concluído que: houve uma superioridade por parte dos meninos quanto a variável de m. percorridos, mas o grupo feminino foi mais homogêneo durante os testes e alcançou melhores classificações, segundo as tabelas de classificação elaboradas pelo Dr. COOPER.

05/09 14:00hs Painel

**MEDIDA DE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES**

Helena Fernandes - Regina Barreto - Rosemary Rodrigues Correa - Marcelo Mazzilli de Freitas - Mario Storti Gomes

Este trabalho teve como objetivo medir indiretamente a força muscular dos membros inferiores; através de simples medições padronizadas. Para esta pesquisa científica utilizamos 60 escolares do sexo feminino na faixa etária de 11 anos, sendo 30 escolares da rede particular de ensino (amostra A) e 30 escolares da rede estadual de ensino (amostra B). Os resultados foram obtidos através do cálculo da média aritmética, desvio padrão e teste de hipótese, estes nos levaram a concluir que: a amostra A obteve média aritmética maior em relação a amostra B no teste de impulso horizontal ( $\bar{X}_A = 149,13 \text{ cm}$  e  $\bar{X}_B = 131,10 \text{ cm}$ ); a amostra A é mais homogênea em relação à amostra B ( $SA = 1,83 \text{ cm}$  e  $SB = 2,17 \text{ cm}$ ), portanto mais fácil de ser treinada; verificamos através do teste de hipótese que a diferença entre as médias foi significativa. Ressaltamos alguns fatores que podem ter influenciado nessa diferença: a) fator social e b) fator nutricional, mas não podem ser confirmados pelas limitações do trabalho atual.

Este trabalho foi realizado para a disciplina de Biologia da Faculdade Integradas de Guarulhos (F.I.G.) - São Paulo - Brasil.